

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุ 65-70 ปี
2. ศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและชีวิต และความคล่องตัวยืดหยุ่น

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 65-70 ปี เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลกำแพงแสน อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จำนวน 152 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 65-70 ปี เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลกำแพงแสน อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จำนวน 60 คน เป็นผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 30 คน และเป็นผู้สูงอายุ เพศหญิง จำนวน 30 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเครื่องมือทดลองโดยมีค่าดัชนีสอดคล้องเพื่อทดสอบความเที่ยงตรง มีค่าพิสัยอยู่ในช่วง 0.94-1.00 ค่าความเชื่อมั่นของรูปแบบการออกกำลังกายของแต่ละแบบทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

แบบทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุต แบบทดสอบวัดความอ่อนตัวของหัวไหล่ แบบทดสอบนั่ง-ก้ม-และปลายเท้าบนเก้าอี้ มีค่าความเชื่อมั่นในแต่ละแบบทดสอบดังนี้ 0.775 0.997 และ 0.968 การทดสอบความสามารถในการยืดเหยียดของลำตัว โดยใช้แบบทดสอบเอี้ยวตัว-ตะ และใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิตในการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. นำหนังสือขอความร่วมมือการทำวิจัย จากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ติดต่อผู้อำนวยการโรงพยาบาลกำแพงแสน อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลจากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลกำแพงแสน อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ดำเนินการระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม ถึงวันที่ 7 สิงหาคม 2548

2. ชี้แจงขั้นตอน วัตถุประสงค์ และรายละเอียด วิธีการทดลอง เพื่อรับทราบและเข้าใจตรงกัน

3. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

4. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทดลองวันจันทร์ วันพุธ และ วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15.30 – 16.10 น. ดำเนินการระหว่างวันที่ 15 สิงหาคม ถึงวันที่ 16 ตุลาคม 2548

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์และแปลผล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ค่าความถี่และร้อยละสำหรับข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ
2. คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับผลการประเมินคุณภาพชีวิต และค่าการออกกำลังกายจากการสัมภาษณ์ (RPE)
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบการทดลองวัดซ้ำแบบมิติเดียว (Repeated measure in one dimensional design) เพื่อทดสอบความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ One-way analysis of variance with repeated ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพบความแตกต่างทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey

ผลการวิจัย

1. รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ หลักการออกกำลังกาย คือ ความถี่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ความนานใช้ระยะเวลาออกกำลังกายไม่เกิน 40 นาที ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1-2 ใช้เวลา 22 นาที

สัปดาห์ที่ 3-4 ใช้เวลา 28 นาที

สัปดาห์ที่ 5-6 ใช้เวลา 34 นาที

สัปดาห์ที่ 7-8 ใช้เวลา 40 นาที

รูปแบบการออกกำลังกาย

ใช้แบบไม่เคลื่อนที่และออกกำลังกายเป็นเซต โดย 1 เซต หมายถึงการออกกำลังกายท่าละ 8 จังหวะ

ท่าทางการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ชั้น คือ การอบอุ่นร่างกาย การบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายร่างกาย

การอบอุ่นร่างกาย จำนวน 8 ท่า ท่าละ 8 ครั้ง ใช้เวลา 6 นาที

การบริหารร่างกาย จำนวน 13 ท่า ปฏิบัติดังนี้

สัปดาห์ที่ 1-2 “เตรียมพร้อมร่างกาย” ปฏิบัติท่าละ 2 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 6 นาที
 สัปดาห์ที่ 3-4 “ขยายช่วงเวลา” ปฏิบัติท่าละ 4 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 12 นาที
 สัปดาห์ที่ 5-6 “ค้นหาความมั่นใจ” ปฏิบัติท่าละ 6 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 18 นาที
 สัปดาห์ที่ 7-8 “สดใสชีวิตยิ่งขึ้น” ปฏิบัติท่าละ 8 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 24 นาที

การผ่อนคลายร่างกาย จำนวน 10 ท่า ๆ ละ 10 ครั้ง ใช้เวลา 10 นาที

แผนการใช้รูปแบบการออกกำลังกาย

ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2. ผลการศึกษาค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ปรากฏดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านความรู้สึกต่อตนเองของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 อยู่ในระดับปานกลาง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อยู่ในระดับดี

2.2 ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านความรู้สึกต่อชีวิตของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อยู่ในระดับดี

2.3 ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิต ด้านความคล่องตัวยืดหยุ่น 1) การเดินสลับกรวย 8 ฟุต ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าใช้เวลาน้อยลงตามลำดับ 2) การนั่งก้มแตะปลายเท้าบนเก้าอี้ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีความอ่อนตัวสูงขึ้นตามลำดับ 3) การวัดความอ่อนตัวของหัวไหล่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีความอ่อนตัวสูงขึ้น ตามลำดับ 4) การเอี้ยวตัวแตะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีความอ่อนตัวสูงขึ้นตามลำดับ สรุปได้ว่า หลังการทดลองผู้สูงอายุทุกรายการมีความคล่องตัวยืดหยุ่นสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

3. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อชีวิตและความคล่องตัวยืดหยุ่น ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญยิ่งทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกรายการ

4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า คุณภาพชีวิตด้านความรู้สึกรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อชีวิตและความคล่องตัวยืดหยุ่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญยิ่งทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกรายการ โดยการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ทุกรายการ

5. ผลการประเมินค่าการออกกำลังกายจากการสัมผัสรู้ พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าประเมินการออกกำลังกายจากการสัมผัสรู้ (RPE) ระดับค่อนข้างหนัก ส่วนค่าการออกกำลังกายจากการสัมผัสรู้ (RPE) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ระดับเบาถึงปานกลาง

6. ผลการขยายผลรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์ ปรากฏดังนี้

6.1 คุณภาพชีวิตด้านความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ กลุ่มขยายผล ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ทุกรายการ

6.2 ผู้นำกลุ่มขยายผล มีความเห็นว่าคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีความเหมาะสมระดับมากทุกรายการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยการพัฒนาแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 การนำรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุไปใช้ให้ได้ผลควรใช้เวลาในการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ขึ้นไปหรือมากกว่า แต่ถ้ามีเวลาน้อย อาจฝึกเพียง 6 สัปดาห์ ก็สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตขึ้นได้ และสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้นำการออกกำลังกายที่สนใจคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ สามารถนำไปใช้ให้เกิดการพัฒนาเป็นกลุ่มหรือเป็นรายบุคคลได้ โดยสามารถศึกษาด้วยตนเอง และถ้าเป็นไปได้ควรให้กลุ่มผู้ออกกำลังกายได้มีช่วงเวลาสำหรับสนทนา แลกเปลี่ยน ความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน อาจเป็นก่อนหรือหลังออกกำลังกาย

2. ในการพัฒนาแบบการออกกำลังกาย ควรใช้กระบวนการทำ Action Research จะทำให้สามารถวิเคราะห์จุดอ่อน ของวิธีการออกกำลังกายนี้จะช่วยให้สามารถค้นหาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่จะนำไปใช้ได้กว้างขวางขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับวัย 60-65 ปี
2. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมสมรรถภาพสำหรับผู้สูงอายุ
3. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาระบบกล้ามเนื้อหัวใจของผู้สูงอายุ
4. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ
5. ควรมีการประเมินสมรรถภาพผู้สูงอายุด้วย AAHPED Functional Fitness Test และสร้างเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินผู้สูงอายุไทย